

## LES PLANTES SE CUISINENT

### VIOLETTE

Tisane:- Mettre 5 cuillères à soupe de violettes dans 1 litre d'eau froide. Retirer à la première ébullition. Infuser 1/4 d'heure et passer.

Siróp:- Infuser 100 g de fleurs fraîches dans un litre d'eau pendant 1 jour. Filtrer et ajouter 2 kg de sucre. Faire bouillir jusqu'à l'obtention d'un siróp.

Cuisine:- Faire tremper les fleurs fraîches dans un blanc d'œuf battu en neige. Saupoudrez de sucre glace pour obtenir des "violettes givrées".

### GENEPI

Laisser macérer 40 brins de génépi dans un demi-litre d'alcool à 90° pendant au moins 40 jours puis mélanger avec un siróp de 30 à 40 sucres dans un demi-litre d'eau.

### HYSOPE

Les feuilles parfument les viandes blanches et les poissons. En Provence, on hache les feuilles et on les mélange à du beurre.

### EGLANTIER

Vin de fruits de l'églantier:- Introduire dans une bouteille 3-g de fruits frais ou séchés coupés en deux. Remplir de bon vin rouge. Laisser macérer 3 jours en agitant de temps en temps. Filtrer et ajouter 200-g de sucre en poudre.

Les cynérrhodons sont les fruits de l'églantier. Riche en vitamine C, phosphate, calcium, fer et sucre. On peut faire des confitures. Traitement de médecine populaire:- diarrhée.

### FRAMBOISE

Vinaigre de framboises:- Faire macérer, pendant 3 semaines, 300-g de fruits dans 1 litre de vinaigre de vin. Filtrer sans écraser les fruits.

Pâte:- Ecraser les framboises dans du miel. Laissez sécher.

Sur les plantes:-

I- "Fleurs des Alpes par Bergeron, ed. Nathan 1990.

I- "Quelle est donc cette fleur-?" par Dietmar Aichele. ed. Nathan. 1990.

I- "La nature dans votre poche" ed. Nathan. coll. Comment connaître et observer. 1990.

I- "Guide complet des fleurs de montagne" par Christopher Grey Wilson et Marguerie Blomey. Ed. Delachaux et Niestlé 1990.

I- "Flores des montagnes" par Robert Friscth. ed. Didier Richard. Coll. traces nature 1993.

### SALADE SAUVAGE DE PRINTEMPS

Quelques jeunes feuilles de pissenlit et d'ortie, des jeunes violettes (feuilles et fleurs), un blanc de poireau haché en très fines lanières, le tout lavé et égoutté. Passer les orties sous l'eau chaude pour enlever le piquant. Mélanger le tout-; assaisonner (une à deux cuillères à soupe suffisent.)

### SOUPE AUX ORTIES

Pour 4 personnes:- un oignon, quatre grosses poignées de jeunes pousses d'orties, une cuillère à soupe de farine, sel, poivre. Faire dorer un oignon, ajouter les orties hachées (bien lavées). Quand les orties ont beaucoup diminué de volume, ajouter la farine, remuer, recouvrir d'eau, poivrer. Retirer du feu dès le premier bouillon.



Retour d'une randonnée d'herborisation avec un atelier des Forannes à St Vêran.

Et sur la cuisine locale on peut lire:-

I- Anne Marie Topalov  
"la vie des paysans bas-alpins a travers leur cuisine de 1850 à 1950" Elisud  
Aix en Provence, 1986 - 165-p.

I- Emile Escallier  
"la table de l'alpin"-; comité départemental du tourisme des Hautes-Alpes 1977 - 121-p, Gap.